SESIÓN DE APRENDIZAJE Nº 02

I. Datos informativos:

Fecha: Para el 08/01/2011
Tema: **LA PROVISIÓN DIVINA PARA LA ANSIEDAD**

II. **Aprendizaje esperado**: Saber que la provisión divina nos protege y libera de la ansiedad

Capacidades		
SABER	**SENTIR**	**HACER**
La providencia divina es seguridad para el creyente	La providencia divina es confianza para el creyente	La providencia divina es acción para el creyente

III. Desarrollo de las actividades

Secuencia metodológica	Estrategias Metodológicas	Tiempo
INICIO • Motivación • Saberes Previos • Conflicto Cognitivo	• A los que son padres recuerden cuando sus hijos eran pequeños, tal vez de tres o cuatro años: ¿Recuerdan algún caso cuando sus hijos tenían temor, y los buscaron a ustedes para ser consolados y protegidos? Pide que algunos compartan sus recuerdos. • La siguiente lista muestra las diversas preocupaciones que constituyen la ansiedad de la persona promedio. Las personas ansiosas se concentran en: • Un 50 % de eventos que nunca ocurrirán. • Un 25% de sucesos del pasado, que no se pueden cambiar. • Un 10 % de críticas no confirmadas de otras personas. • Un 10 % acerca de la salud (mucho de ello son solo temores). • Un 5% de problemas reales que tendrán que afrontar. • ¿Qué instrucciones nos ha dado Dios para evitar consecuencias negativas de la ansiedad? • ¿Qué promesas ha dado Dios al hombre que sufre de ansiedad? • Según San Mateo 18:3 ¿qué te parece que Jesús quiso decir con “confiar”?	5´

PROCESO • Construcción del nuevo aprendizaje.	• Se declara el tema • Se comunica el aprendizaje esperado I. PROVISION DIVINA ES SEGURIDAD PARA EL CREYENTE La ansiedad es un estado emocional caracterizado por un temor indefinido que hace que el individuo se sienta alarmado en una forma desagradable y presente una serie de síntomas físicos. Los trastornos por ansiedad son variados e incluyen: el trastorno de pánico, el trastorno de ansiedad generalizada, las fobias, el trastorno obsesivo-compulsivo y el trastorno por estrés. a. Lo protege y provee • En su peregrinaje después de salir de Ur ¿Cuál era la fuente del temor de Abraham? ¿Qué le respondió Dios? "Después de estas cosas vino la palabra de Jehová a Abraham en visión, diciendo: No temas, Abraham; yo soy tu escudo, y tu galardón será sobremanera grande" Gén 15:1 Dios llamó a Abraham y le prometió hacer de él una gran nación. Al ver que los años pasaban y él no tenía heredero, Abraham pensó: "¿Quién heredará mis posesiones? Un criado será mi heredero". La respuesta de Dios fue: "yo soy tu escudo, y tu galardón". El futuro de nuestra vida, y aun nuestro futuro después de nuestra muerte, está en las manos de nuestro Padre celestial. Él sabe que la libertad de la ansiedad es una de nuestras mayores necesidades, y quiere que estemos satisfechos hoy y confiados acerca del mañana. b. Le da su paz • ¿Qué ha provisto Dios para curar nuestras ansiedades mentales? "La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo" Juan 14:27 Jesús da la paz interior del alma, a los que lo reciben y son "justificados... por la fe" (Rom 5:1), cuyo sentimiento de culpabilidad ha sido dejado al pie de la cruz, y cuyas ansiedades en cuanto al futuro se han desvanecido ante su confianza implícita en Dios (Filp 4:6, 7) ¿De qué modo puedes usar mejor la promesa de seguridad de Dios: "No temas" en cualquier situación en la que te encuentres? II. PROVIDENCIA DIVINA ES CONFIANZA PARA EL CREYENTE a. Le da bienestar para el presente y futuro • Frente a la soledad y preocupación por el futuro ¿Qué provisión ha hecho Dios? "No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí… voy, pues, a preparar lugar para vosotros" Juan 14:1, 2 Estas palabras estimulan el bienestar del creyente y confianza en el Padre y en Jesús, lo que evita angustias por el futuro. Jesús	25´

prepara un reino para sus discípulos. Por eso, no importa lo que te suceda, o cuán malas estén las cosas, te espera algo mejor. Confíen en mí y en mis promesas, dijo Jesús a ellos y a nosotros.

En esta vida los seres humanos son inestables y caprichosos, pero Dios y sus promesas nunca cambian. “Mejor es confiar en Jehová Que confiar en el hombre” Sal 118:8

La primera tarea de un niño es desarrollar confianza en su madre o en quien lo cuide. Con esto, se sentirá bien con el mundo y con el futuro que lo aguarda: es el comienzo de la confianza. Jesús pide que nos identifiquemos con Él del mismo modo, y su tierno cuidado nos tranquilizará.

- En términos prácticos, ¿cómo te beneficias con la seguridad de paz que ofrece Jesús?

III. PROVIDENCIA DIVINA ES ACCION PARA EL CREYENTE

a. Mantiene las cosas en perspectiva

- ¿Qué podemos hacer cuando hay múltiples actividades que realizar y la ansiedad nos deprime?

“Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?” Mat 6:25

Una agenda colmada puede hacernos perder de vista las cosas verdaderamente importantes. Las rutinas diarias pueden distraernos de lo que es fundamental. Lo que aquí se condena es el hábito de preocuparse por las cosas materiales de la vida, especialmente por las que son superfluas. Tiene una perspectiva general de los acontecimientos. El cristiano discierne claramente el valor relativo de las cosas, y su preocupación está en proporción con ese valor. Mantiene el control de sus acciones con equilibrio, sin saturarse de actividades ni caer en la rutina

b. Ordena sus prioridades

- ¿Qué debemos hacer cuando hay múltiples problemas por resolver y la ansiedad nos deprime?

“Más buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas” Mat 6:33

La mayor parte de los seres humanos están afanados trabajando por “la comida que perece” (Juan 6:27), por el agua de la cual volverán a tener sed (Juan 4:13). Gastan su “dinero en lo que no es pan” y su “trabajo en lo que no sacia” (Isa 55:2). Hacen de las cosas materiales el principal propósito de su vida. Cristo quiere que demos el primer lugar a Dios y nos asegura que las cosas de menor importancia y menor valor serán satisfechas a cada uno de acuerdo con su necesidad.

c. Vive contento

Frente a la cultura que pregona que hay que “tener” para ser feliz ¿Qué nos aconseja el apóstol Pablo?

“No lo digo porque tenga escasez, pues he aprendido a contentarme, cualquiera que sea mi situación” Filp 4:11

Una de las claves para vencer la ansiedad es el contentamiento, un antídoto efectivo contra la preocupación excesiva. El contentamiento no es una actitud heredada, sino una característica adquirida.

Pablo está diciendo: ““no dependo de las circunstancias”. Se bastaba a sí mismo debido al poder de la nueva vida que le había dado Cristo, porque no era él quien tenía que hacer frente a las circunstancias, sino Cristo que vivía en él (Gal 2:20; Filp 4:13; 2Ti 1:12). En estos momentos, en los que enfrentamos muchos problemas, hay necesidad de desarrollar un sentido de contentamiento, de satisfacción por lo que tenemos actualmente, y no preocuparnos acerca de lo que podría suceder mañana.

	• ¿Cómo podemos aprender a estar satisfechos con lo que nos suceda?	
Sistematiza-ción	• Se construye el mapa conceptual con los alumnos (En un papel, cartulina, pizarrín, etc.) **LA PROVISIÓN DIVINA PARA LA ANSIEDAD** **Es…** **Seguridad para el creyente** — **Lo…** **Protege y provee**; **Le…** **Da su paz** **Es…** **Confianza para el creyente** — **Le…** **Da bienestar presente y futuro** **Es…** **Acción para el creyente** — **Le…** Da una perspectiva de las cosas; Le… **Le da orden a sus prioridades**; **Le…** **Hace vivir contento** **En conclusión…** • La provisión divina nos da alivio frente al temor y la ansiedad. • La confianza en Dios nos da seguridad en esta vida y la eternidad	
SALIDA • Evaluación • Meta cognición • Extensión	• La providencia divina ¿Qué acciones significa para el creyente? • ¿Qué hemos aprendido hoy? y ¿Para qué nos servirá lo aprendido? • En tu casa elabora en un cuaderno elabora un “Diario de Fe versus Temor”. La idea es que, cada vez que te sientas abrumado por la ansiedad o el temor lo anotes. Inmediatamente después de documentar el temor, con meditación y oración escribe una promesa o un texto que directamente aplaque la preocupación.	10´

Alfredo Padilla Chávez
Universidad Peruana Unión
LIMA - PERÚ
https://gramadal.wordpress.com
www.escuelasabaticavirtual.tk